

# 早期発見に **がん検診** は不可欠

いま、日本では3人に1人ががんで亡くなっています。そのがんは早い段階で治療することが大切。  
定期的ながん検診を受けていれば、症状が出る前にがんを発見することができます。

監修・執筆 国立研究開発法人国立がん研究センター  
社会と健康研究センター  
センター長 津金 昌一郎

## がん検診にはどんなメリットがある？

- 1 救命効果** 早期発見・早期治療で命を守る
- 2 負担軽減** 早期のがんは治りやすく、身体的・経済的負担も少なくてすむ
- 3 がん防止** がんになる前段階の病変が見つかることも
- 4 安心** 「異常なし」なら、ひとまず安心できる

### 推奨されているがん検診

胃がん検診	問診に加え、胃部X線または胃内視鏡検査のいずれか	50歳以上 *当分の間、胃部X線検査に関しては40歳以上に実施も可	2年に1回 *当分の間、胃部X線検査に関しては年1回の実施も可
子宮頸がん検診	問診、視診、子宮頸部の細胞診および内診	20歳以上	2年に1回
肺がん検診	質問（問診）、胸部X線検査および喀痰細胞診 *原則50歳以上で喫煙指数（1日に吸うたばこの本数×喫煙年数）が600以上の方のみ。過去の喫煙者も含む	40歳以上	年1回
乳がん検診	問診および乳房X線検査（マンモグラフィ） *視診、触診は推奨しない	40歳以上	2年に1回
大腸がん検診	問診および便潜血検査	40歳以上	年1回

厚生労働省「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針（平成28年一部改正）」

## あなたの「がんリスク」をチェック！

1つでも当てはまれば、がんにかかるリスクが高まるおそれがあります。

- ☐ たばこを吸わずにいられない ▶ **ほとんどのがん**
- ☐ 他人のたばこの煙を吸い込む機会が多い ▶ **肺などのがん**
- ☐ お酒をよく飲む ▶ **肝臓、大腸、食道、乳房などのがん**
- ☐ 塩辛や干物などの塩辛いものをよく食べる ▶ **胃がん**
- ☐ 熱い飲み物や、食べ物をよくとる ▶ **食道などのがん**
- ☐ 野菜や果物をあまり食べない ▶ **食道、胃などのがん**
- ☐ からだを動かす機会が少ない ▶ **大腸などのがん**
- ☐ 太り過ぎである（男性：BMI127以上、女性：125以上）  
▶ **乳房、大腸などのがん**
- ☐ やせ過ぎである（男性：BMI121未満、女性：121未満）  
▶ **がん全体や他の病気**

▶ **はリスクが高まるがんの種類**

## がん検診にもデメリットがあるってホント？

がん検診にはさまざまな種類のものがあります。医師や看護師から十分な説明を受け、がん検診のメリットだけでなく、デメリットについても理解したうえで受診しましょう。

### デメリット

- がんが100%みつかるわけではありません。
- がんがない場合にも、「がんの疑い」と診断されることがあります。
- 極めてまれに、検査に伴う偶発症があります。
- 放射線の被ばくによる、健康への悪影響があることも否定できません。
- 検診を受ける際の緊張や、がんと診断される不安を感じる方もいます。
- 生命を脅かすということがないようながんが発見される場合があります。

## けんぽお知らせ板